



FREE
DVD-LECTURE &
BOOKLET INSIDE

Paida AND Lajin

SELF-HEALING

HONGCHI XIAO



PDF created by

WWW.SCRIBD.COM/MADROMI



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Kesehatan Saya, Saya Kelola!

www.scribd.com/madromi



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- Kehidupan dan kesehatan adalah landasan dari segalanya. Apakah ANDA mempunyai perencanaan pengaturan kesehatan jangka panjang?
- Beberapa orang HANYA peduli pada kesehatannya ketika terserang penyakit berat. Tanpa perawatan tepat setiap hari, apakah tidak akan menjadi terlalu terlambat?
- Anda dapat lakukan secara mandiri *PaidaLajin* untuk diri sendiri atau membantu orang-orang lain (untuk perawatan rutin kesehatan, meringankan atau menyembuhkan masalah-masalah kesehatan akut, kronis, fisik atau mental). Saat membantu orang lain dengan *PaidaLajin*, mintalah ijin/persetujuan dari mereka sebelumnya.
- *Paida* and *Lajin* dipromosikan sebagai metoda penyembuhan mandiri, dan tidak dimaksudkan untuk atau pengganti terapi pengobatan. Ini hanya sebagai referensi bagi anda. Keputusan untuk menjalankan metoda-metoda ini merupakan sepenuhnya pertimbangan/kebijakan anda sendiri.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Daftar Isi

Daftar Isi.....	3
Huang Di Nei tentang Hidup Sehat	5
<i>PaidaLajin</i> Dianut oleh Para Penyembuh Mandiri di Seluruh Dunia	10
Dengan kemajuan pengobatan, banyaknya rumah sakit dan toko toko obat, klub kesehatan, tersedianya produk terapi dan kesehatan, kenapa <i>PaidaLajin</i> ?	26
Enam Fitur dari <i>PaidaLajin</i>	28
Bagaimana <i>Paida</i> bekerja?	29
Bagaimana lakukan <i>Paida</i>	30
Panduan-panduan untuk <i>Paida</i>	31
Mengapa <i>Paida</i> begitu menyakitkan?	31
Bagaimana mengurangi rasa sakit dari <i>Paida</i> ?	32
Diagnosa <i>Sha</i> berdasarkan warna	32
Apa yang harus dilakukan ketika <i>Sha</i> muncul?.....	36
Apakah pembuluh darah pecah saat <i>Sha</i> muncul?	36
Apakah <i>Sha</i> sama dengan memar seperti akibat berkelahi?	37
Haruskah saya lanjutkan tamparan sampai <i>Sha</i> menghilang?.....	37
<i>Paida</i> area-area universal (Siku, Lutut, Tangan dan kaki) secara teratur	38
<i>Paida</i> kepala dan muka secara teratur	40
<i>Paida</i> di Punggung dan Belakang Kaki (Sepanjang Meridian Kandung Kemih)	41
Dapatkah saya menepuk semua bagian tubuh? Bagian tubuh mana saja yang sebaiknya tidak di <i>Paida</i> ?	42
Ini pertama kali saya lakukan <i>Paida</i> . Mengapa tidak ada <i>Sha</i> ?	43
Dapatkah seorang yang lemah lakukan <i>Paida</i> di musim dingin?Adakah catatan tertentu yang harus diperhatikan?	43
Durasi dan Frekwensi dari <i>Paida</i>	44
Dimana sebaiknya saya lakukan <i>Paida</i> ?	45
Beberapa catatan mengenai <i>Paida</i>	48
Larangan-larangan.....	52
Manfaat-manfaat dari <i>Lajin</i> (Pergangan)	53
Apakah <i>Lajin</i> mempunyai efek samping?	56
Akankan <i>Lajin</i> menyebabkan kerusakan tendon dan otot?	57



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Tulang saya keropos parah, bisakah saya lakukan <i>Lajin</i> ? Tulang saya lemah, apakah <i>Lajin</i> akan merusak tulang saya?.....	58
Saya bungkuk, dan tulang belakang saya dislokasi, apakah tulang belakang saya perlu ditata lebih dulu sebelum <i>Lajin</i> ?	58
Mengapa <i>Lajin</i> merupakan semacam penataan tulang?.....	59
Apa perbedaan <i>Lajin</i> dari yoga, traksi, tari, press kaki, split dan latihan peregangan lainnya?.....	59
Beberapa hal yang perlu dicatat tentang <i>Lajin</i>	60
Bolehkah saya lakukan <i>PaidaLajin</i> sambil lakukan hal-hal lain, seperti menonton TV, membaca buku, dan lain lain?.....	62
Fenomena reaksi penyembuhan dan “penyakit-penyakit”	63
Tiga tahap reaksi penyembuhan	67
Menghapus ketidakjelasan tentang reaksi penyembuhan.....	69
Menggunakan <i>PaidaLajin</i> untuk Gejala Mendesak.....	72
Hubungi kami.....	76



Huang Di Nei tentang Hidup Sehat

Huang Di Nei Jing (Kitab Pengobatan Internal Kaisar Kuning)

Pengobatan Tiongkok klasik dikompilasi lebih dari dua ribu tahun lalu.

Menyediakan panduan-panduan paling berharga bagi para dokter dalam sejarah Tiongkok.

Menyediakan pengetahuan yang masuk akal mengenai hidup sehat bagi para pembaca umum.

◆ Berapa lama seseorang mungkin hidup?

Secara teoritis, SESEORANG dapat hidup dengan “rentang hidup alami” yaitu sampai dengan umur 120 tahun. Menurut Sun Simiao, “Raja Pengobatan Tiongkok” di masa dinasti Tang yang hidup lebih dari 100 tahun, **“Kehidupan manusia sangatlah penting, lebih berharga daripada seribu keping emas”**

◆ Apakah peranan yang dilakukan sistim Meridian-Meridian (sebuah jaringan jalur-jalur energi) di dalam tubuh manusia?

“ Sistim Meridian adalah timangan vitalitas, sumber timbulnya penyakit-penyakit, sarang perkembangan penyakit-penyakit, dan kunci penyembuhan seorang pasien”



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

◆ Mengapa seharusnya tidak saya gunakan tubuh saya secara berlebihan?

“Pengerahan mata berkepanjangan mencederai darah; berbaring berkepanjangan mencederai *Qi*; duduk berkepanjangan mencederai otot; berdiri berkepanjangan mencederai tulang; berjalan berkepanjangan mencederai Jin(tendon dan ligament)”

◆ Kenapa seharusnya saya tidak marah? Kenapa seharusnya saya menjaga suasana hati yang baik?

“Kemarahan mencederai sirkulasi yang terkait hati, ketakutan mencederai sirkulasi yang terkait ginjal, kesedihan mencederai sirkulasi yang terkait paru-paru, berpikir berlebihan mencederai sirkulasi yang terkait limpa, keriangn berlebih mencederai sirkulasi yang terkait jantung.”

“Semua penyakit berangkat dari terganggunya *Qi*, kemarahan mempercepat *Qi*, kegembiraan berlebihan melambatkannya, kesedihan memudarkannya, kecemasan menurunkannya, kedinginan menguranginya, kepanasan membuyarkannya, ketakutan mengacaukannya, kerja keras melelahkannya, berpikir berlebihan membekukannya”

◆ Apakah hidup sehat itu?

“ Di masa purba, orang-orang yang mengerti *Tao* (suatu cara bagaimana dunia semesta, alam dan segalanya bekerja) mengikuti interaksi ilmu *Yin-Yang* (energi positif dan negatif), penerapan teknik-teknik pelestarian kesehatan, menahan diri sendiri dalam hal makanan dan minuman, mempertahankan keteraturan terhadap



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

waktu dan menghindari kelelahan. Dengan demikian mereka sehat secara fisik dan spiritual, hidup sampai akhir dari masa rentang hidup alamiah mereka, dan meninggal di atas usia 100 tahun”

◆ Apakah hidup tidak sehat itu?

“Secara kontras, manusia saat ini meminum minuman keras seperti air, dilanjutkannya intim ketika mabuk, mengikuti hasrat-hasrat sebagai pengejaran normal, menghanguskan diri sendiri mencari kepuasan dan kesenangan-kesenangan, mengganggu fungsi normal tubuh. Dengan demikian mereka menguras energy vital mereka, mengeringkan inti sari mereka, dan hanya berusia 50 tahun.

◆ Apakah yang seharusnya saya lakukan ketika jatuh sakit?

“Prioritas pertama adalah pengobatan pikiran dan perasaan dalam diri, kemudian dengan pemakaian prinsip langkah-langkah eksternal, dilengkapi dengan modifikasi diet, terakhir adalah penggunaan obat

◆ Apakah jenis dokter yang terbaik?

“Penyembuh tingkat superior, mampu mengobati pasien dengan penyakit masa mendatang. Penyembuh tingkat menengah, mampu mengobati pasien dari penyakit yang akan dialami pasien. Penyembuh tingkat terendah, hanya mampu menyembuhkan pasien yang sudah jatuh sakit.”

★ Dokter terbaik, menghilangkan masalah-masalah yang mungkin timbul sebelum terjadi; Sementara mereka yang mengurus kematian dan penyakit-penyakit fatal adalah yang paling tidak becus.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

★ Sekarang anda bisa lakukan *PaidaLajin* dan menjadi dokter terbaik bagi diri anda sendiri.

◆ **Bagaimana saya bisa tetap sehat?**

“*Qi* positif di dalam tubuh kita akan melindungi kita dari segala macam kekuatan-kekuatan perusak dari luar.”

“Bersihkan diri anda dari keserakahan dan berpikir berlebihan, maka *Qi* positif akan menetap, dan semangat akan berada di dalam diri, maka bagaimana mungkin penyakit-penyakit dapat menyerang?”



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Membantu seorang Dokter meredakan Penonjolan Lumbar Disc: Ketika punggung bagian bawah begitu sakitnya sampai punggungnya membungkuk, bahkan seorang dokter tidak mempunyai pilihan lebih baik selain lakukan *PaidaLajin*.

◆ Kaki-kaki yang melengkung adalah tanda dari merosotnya kondisi otot-otot, menunjukkan selain sakit punggung bawah juga adanya masalah-masalah lain yang tidak terdeteksi oleh dia sendiri, dokter-dokter atau peralatan medis.

◆ Banyak dokter-dokter pengobatan Tiongkok dan Barat, para Naturopath, salon-salon kecantikan dan klub-klub kesehatan di seluruh dunia melakukan penerapan dan mempromosikan *PaidaLajin*. *PaidaLajin* Dianut oleh Para Penyembuh Mandiri di Seluruh Dunia



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

***PaidaLajin* Dianut oleh Para Penyembuh Mandiri di Seluruh Dunia**



Orang-orang Tibet Lakukan *Paida* di Bawah Sinar Matahari: Banyak orang yang tinggal di daerah-daerah yang sangat dingin menderita sakit punggung bagian bawah dan penyakit-penyakit kaki. Berdus-dus obat penghilang rasa sakit tidak membantu, bahkan mengantarkan penyakit-penyakit lainnya.

◆ Jaman sekarang, kebanyakan orang memiliki terlalu banyak dingin dan “basah” di dalam tubuhnya - perasaan-perasaan negatif, terlalu banyak dinginnya AC, mandi dingin, bir dingin dan minuman-minuman dingin lainnya, makanan-makanan dingin dan dingin dari alam, gunakan lapisan tipis pakaian saat angin kencang atau cuaca dingin, dan lain-lain. Hasilnya, tanpa setahu mereka “mengundang” atau “menciptakan” sakit dan penyakit-



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

penyakit, bahkan kanker dan tumor pada kasus-kasus yang berat!



PaidaLajin di sebuah Klub Kesehatan: Efektif atas bermacam sakit, diabetes, pendarahan otak, jantung dan penyakit-penyakit lainnya.



Satu pengajaran *PaidaLajin* biasanya mencapai beberapa ratus peserta. Beberapa pengajaran dalam bahasa Inggris diminati oleh 1000-2000 pengunjung.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Orang-orang dari beragam kebangsaan menepuk lutut bersama-sama.

Jutaan orang dari lebih 60 juta negara di tujuh benua mempraktekan dan mendapatkan manfaat dari *PaidaLajin*.



PaidaLajin Mulai dari Setiap Keluarga dan Anak Kecil: Seorang anak akan tumbuh lebih tinggi dan lebih sehat dengan lakukan *Lajin* secara tekun.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- ★ Dengan penuh perhatian dan lembut tepuk siku anak-anak, pergelangan tangan, lutut, pergelangan kaki, tangan, kaki, punggung dan bokong dengan keyakinan, cinta dan kesabaran: Hal ini akan mengurangi atau menyembuhkan penyakit anak seperti kedinginan, demam, batuk, radang amandel, radang paru-paru, asma, muntah, diare, retensi makanan di perut, dll. Menepuk pada bagian-bagian tubuh ini akan meningkatkan fisik dan imunitas pada anak-anak dan membuat mereka lebih cerdas. Anak-anak **MENYUKAI** tepukan lembut dan dapat anda lakukan bahkan saat mereka tertidur. Karena sebenarnya berikan kontribusi tidur yang lebih baik!



Lansia 95 tahun Lakukan *Lajin*

Lansia, sekarang berusia 95 (pada tahun 2015), lakukan *Lajin* standard. Dia tersembuhkan sendiri dari berbagai masalah (pusing, nyeri, kesulitan berjalan, kurang nafsu makan, dll.), sekarang makan



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

makanan lebih banyak daripada orang muda, tidur nyenyak dan mengurus dirinya sendiri. Bahkan dia ciptakan tariannya sendiri!



Pengajaran *PaidaLajin* dan Workshop Satu Hari di Seremban, Malaysia: Hampir 100 peserta di Workshop ini.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Perjalanan Penyembuhan Malaysia (I) — Hipertensi 39 Tahun, tersembuhkan Sendiri:



Mr. Wong menyembuhkan sendiri dari lusinan masalah dengan *PaidaLajin*: 39 tahun menderita hipertensi, kolesterol tinggi, nyeri leher dan bahu, nyeri seputar tumit, asam urat tinggi, gangguan lambung, dan berbagai penyakit kompleks lain yang tidak terhitung jumlahnya.

Setelah hentikan berbagai pengobatan, melalui suatu medical checkup dia telah membuktikan dia sangat sehat.



Mr. Wong, sekarang seorang “penyembuh ajaib”, aktif promosikan *PaidaLajin*. Bersama keluarganya dan para relawan, Mr. Wong membantu orang-orang lakukan penyembuhan mandiri dengan *PaidaLajin*, membuktikan metoda-metoda efektif atas berbagai penyakit, hipertensi, diabetes, masalah-masalah jantung, stroke, sembelit, insomnia, penyakit-penyakit kulit, leher, masalah-masalah



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

telinga dan mata, arthritis, tumor rahim, gangguan prostat, masalah hati, dll.



Kiri: Anak menepuk ibunya.

Kanan: Pasien stroke berikan kesaksia pengalamannya. Perempuan dengan baju merah dahulu stroke, dirawat di rumah sakit lebih dari sebulan, tidak bisa bicara dan harus mengandalkan alat bantu jalan serta peralatan pendukung lainnya. Setelah lakukan *PaidaLajin* di pusat bantuan mandiri Mr. Wong, dia bisa berjalan sendiri, bicara dan bahkan menyanyikan sebuah lagu!



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Semua pegawai peroleh manfaat ketika boss lakukan *PaidaLajin*: Para pegawai suatu perusahaan menepuk bersama.



Kiri: Mr. Zhu, General Manajer dari Evergreen, sedang menepuk para pegawainya.

Tengah: Mr. Lin membeli lebih dari 700 meja *Lajin* dikirimkan ke saudara, teman-teman dan rekan bisnis di seluruh dunia.

Kanan: Boss dan para pegawai menikmati tepukan satu sama lainnya.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

◆ Mr. Zhu dahulu menderita berbagai penyakit termasuk encok dan hipertensi, dan menjalani pengobatan bertahun-tahun. Setelah *Lajin*, dia hentikan semua pengobatan, tekanan darahnya kembali normal, dan encoknya tersembuhkan sendiri. Sekarang, sesibuk apapun, ia lakukan *Lajin* DUA jam setiap pagi (satu jam per kaki, dengan 10 kg kantong pasir pemberat di setiap kaki)



Seorang dokter India menikmati tepukan

Dia tidak hindarkan pedihnya *Paida*, tapi malah harapkan pedihnya, baginya sangat jelas pentingnya “Pedih Sebagai Obat”



Para saudari Malaysia promosikan *PaidaLajin* secara gratis



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Tay bersaudari (berkostum merah) merenovasi suatu tempat yang awalnya direncanakan untuk sekolah khusus menjadi pusat *PaidaLajin*



PaidaLajin di Rumah Jompo, Soweto,

Afrika Selatan: Setelah 4 bulan *PaidaLajin* dengan lembut, banyak orang jompo yang duduk di kursi roda, menderita stroke atau penyakit kritis lainnya

terlihat kesehatan mereka jauh membaik. Mereka bisa merawat diri secara mandiri dan diharapkan dapat sepenuhnya sembuh dengan praktek berkelanjutan.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Kesaksian Ny. B Nkosi, usia 72 tahun :

Bagi saya datang ke rumah jompo Soweto adalah berkat terselubung. Jika tidak, saya tidak akan bertemu Tshidi dan Axel yang memperkenalkan saya dengan *PaidaLajin*.

Saya menderita diabetes dan stroke. Sisi kiri badan saya mati rasa dan saya tidak bisa berbicara. Tapi sekarang saya adalah orang yang berbeda, saya bisa bicara dan bergabung dengan lainnya bernyanyi di gereja. Perasaan saya membaik.

Itu memang agak menyakitkan tapi setidaknya saya rasakan dan yakin akan segera keluar dari kursi roda. Saya sangat bersyukur Master Xiao Hong-Chi mengembangkan teknik yang menyelamatkan hidup dan juga Tshidi yang mengorbankan waktunya untuk membantu kami. Semoga Tuhan yang maha baik akan memberkati kalian semua.



Kesaksian Ny. M. Mohai, usia 87 tahun:

NAME: Ms M Mohai
AGE: 87 years old



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Dahulu badan saya sedemikian sakitnya hingga obat penghilang tidak dapat membantu lagi. Athritis telah merampas kegembiraan hidup saya. Mata saya telah buta sebagian yang berarti saya harus mengandalkan bantuan orang lain untuk setiap hal kecil dalam hidup saya. Sangat membuat frustrasi karena saya tidak ingin menjalani masa tua dengan menjadi beban bagi orang lain.

Saya hampir putus asa ketika Tshidi dan Axel datang ke dalam hidup saya dengan *PaidaLajin* sakti dari Mater Xiao Hong-Chi. Saya katakan kepada anda bahwa sekarang saya adalah Orang Baru sama sekali. Saya kembali pergi ke gereja setiap Hari Minggu sendiri, pergi untuk berjalan di bawah matahari dan sedikit berjalan di kebun sayur saya. Tanpa *PaidaLajin*, sebelumnya aktifitas-aktifitas ini tidak bisa saya lakukan. Terima aksih kepada anda semua.



NAME: Ms A Skati
AGE: 83 years old

Kesaksian Ny. A. Skati, usia 83 tahun

Saya sudah menderita diabetes dan tekanan darah tinggi sejak saya bisa mengingat. Kesehatan saya tidak pernah baik. Tungkai dan kaki saya tiba-tiba menghitam dan menyakitkan. Tapi sejak saya mulai *Paida* dan *Lajin* dengan Tshidi September 2012, kesehatan saya membaik.

Tekanan darah saya normal ketika saya lakukan check up. Untuk diabetes, bahkan saya tidak ingat kapan terakhir saya gunakan insulin. Saya bersyukur kepada Tshidi, Axel dan Master Xiao Hong-Chi. Yang telah mengembalikan hidup saya.



NAME: Ms A Lesupi
AGE: 69 years old

Kesaksian Ny. A. Lesupi, usia 69 tahun

Saya menderita hipertensi, diabetes dan stroke. Lalu Tsidi datang menyelamatkan saya. Dulu saya harus gunakan kursi roda, memakai popok karena saya tidak mampu lakukan kebutuhan sendiri bahkan urusan ke kamar kecil. Sekarang saya sedang belajar berjalan dan hidup saya sudah berubah sejak saya lakukan tepukan dan peregangan. Saya sudah kembali ke rumah dan berkumpul



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

dengan anak-anak saya. Terima kasih atas *Paida* dan *Lajin* dari Master Xiao Hong-Chi.

***PaidaLajin* berhasil membantu seorang pria turun berat badan dan sembuh secara mandiri dari encok, hipertensi, penyakit jantung, prostat, masalah lambung dan migrain:** Banyak orang



berhasil menurunkan berat badan dengan lakukan *PaidaLajin* (dari beberapa sampai lusinan kilogram).

★ *PaidaLajin* mengaktifkan

kemampuan penyembuhan mandiri manusia, yang secara otomatis mengatur tubuh menuju ke kondisi sehat – membuat orang yang obesitas menjadi lebih langsing dan yang terlalu kurus akan menambah berat badannya; mengurangi tekanan darah tinggi dan menaikkan tekanan darah rendah....

Kelainan prostate pada pria (penurunan ginjal, prostatitis, kerap ke toilet pada malam hari, dll)

Tepuk seluruh bagian tubuh, dan fokus pada bagian-bagian universal (siku, lutut, tangan dan kaki), kepala, punggung, bokong, ketiak,



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

pangkal paha, bagian dalam dari kedua kaki, bagian dalam dari pergelangan kaki, dll



Efek samping yang paling memukau - Turun Berat Badan dan menjadi Lebih Langsing

- **Turunkan berat badan dengan *PaidaLajin*:** Secara tekun dan agak kuat *Paida* pada tubuh, terutama pada area kegemukan; lakukan *Lajin* membantu membentuk sosok tubuh lebih baik dan membuat kaki lebih langsing!





PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Selamatkan Payudara anda!



***Paida* pada payudara:** *Paida* secara langsung pada payudara (sebaiknya sampai satu jam per payudara). Setelah beberapa putaran *Paida*, payudara membesar dan pedih, hiperplasia dari kelenjar susu dan bahkan tumor payudara dapat berkurang atau sembuh.

Gangguan ginekologi pada perempuan (menstruasi tidak teratur, sakit pada saat menstruasi, hiperplasia kelenjar susu, tumor rahim, kista ovarium, dll):

- Fokus terutama menepuk pada bagian dalam siku, ketiak, payudara, perut bagian bawah, pangkal paha, bokong, bagian dalam kedua kaki. *Paida* berkepanjangan, menyeluruh dan berulang dapat membantu atau menyembuhkan kelainan-kelainan ginekologi.
- Perempuan boleh melakukan *PaidaLajin* selama masa menstruasi - akan lebih banyak kotoran yang dikeluarkan.
- Lakukan *Lajin* sebelum/saat terasa sakit, dan efeknya akan segera didapat. immediate.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Setiap perempuan dapat mencoba! Anda akan tercengang oleh begitu banyaknya kotoran racun (perasaan-perasaan negatif) yang tersimpan di dalam anda.

Ketika anda sudah bersih dari kotoran racun yang sudah menumpuk di dalam badan, anda akan merasa ringan secara alamiah, relax dan penuh sukacita.



Lebih dapat menunduk ke bawah setelah *PaidaLajin*



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Mario (kanan), Konsul Jeneral Italy di Zurich, menderita Tennis Elbow. Setelah dapatkan *Paida* pada kedua sikunya selama 20 menit, dia sudah tidak merasakan sakit dan dapat mengangkat tas (yang sulit dilakukannya sebelum dapatkan

Paida). Istrinya, yang menderita tekanan darah rendah, melihat “*Sha*’ di lengan suaminya, menjadi lemas tidak sadarkan diri. Setelah dilakukan *Paida* pada titik acupunture “*Neiguan*”nya, ia segera kembali sadarkan diri.

Dengan kemajuan pengobatan, banyaknya rumah sakit dan toko toko obat, klub kesehatan, tersedianya produk terapi dan kesehatan, kenapa *PaidaLajin*?

- ◆ Adanya potensi bahaya dari diagnosa dan terapi yang berlebihan dalam dunia pengobatan modern.
- ◆ Banyak penyakit yang tidak terdeteksi, atau sudah pada tahap kritis ketika terdeteksi. Lebih dari 50% mereka yang meninggal karena serangan jantung mendadak tidak mendapatkan tanda-tanda peringatan yang cukup, atau diasumsikan tidak mengalami masalah jantung pada pemeriksaan medis sebelumnya.
- ◆ Banyak uji medis, obat-obatan, suntikan, infus, operasi, radioterapi, kemoterapi, dll bisa menjadi sangat berbahaya bagi tubuh manusia.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- Banyak pengobatan mengikuti filosofi “pengobatan sesuai dengan divisi obat”, “menekan gejala” tanpa mengidentifikasi akar dari penyebab (bahkan untuk menghilangkannya), mengabaikan efek negatif dari pengobatan-pengobatan pada organ-organ dan jaringan tubuh lainnya.

Misalnya, pasien hipertensi harus gunakan obat-obatan anti hipertensi selama sisa hidupnya; sama halnya pasien penderita diabetes harus gunakan obat-obatan penurun gula darah atau gunakan injeksi insulin SETIAP HARI selama sisa hidupnya.

Faktanya seseorang yang menderita beragam sakit, hipertensi, diabetes, jantung atau masalah lainnya menunjukkan semua meridian di dalam tubuhnya tersumbat dan semua organ terpengaruh, pada tingkatan bervariasi. Menargetkan satu penyakit dengan cara “mambunuh gejala” melemahkan fungsi imunitas pasien membuat pasien menjadi lebih rapuh.

- Seperti kata pepatah "obat apa pun kurang lebih adalah racun", efek samping racun obat-obatan merusak fungsi hati dan ginjal, dan mempengaruhi organ-organ lain, menyebabkan komplikasi obat.

- Ketika satu organ mengalami masalah serius, memotong ataupun menggantinya akan terjadi kerusakan pada tubuh dan kejiwaan pasien.

- ◆ Akupunktur, pemulihan/pengaturan tulang dan terapi alamiah lainnya adalah baik dalam pelaksanaannya tapi terlalu kompleks untuk orang awam dan harus mengandalkan seorang profesional.



Paidalajin Penyembuhan Mandiri

◆ Orang banyak lebih terobsesi untuk konsumsi “makanan bergizi dan suplemen” Ketika banyak sampah beracun dan zat asing terakumulasi di dalam tubuh, itu hanya merawat mereka bukan tubuh itu sendiri.

Suatu sistim Meridian yang mengalir bebas adalah pendorong kesehatan tubuh yang terbaik.

Enam Fitur dari *Paidalajin*

Efektif: Jutaan orang di lebih dari 60 negara di tujuh benua mempraktekan dan mendapatkan manfaat dari *Paidalajin*. Ribuan kesaksian tercantum di [Chinese blog](#) and [website](#).

Sederhana: Cukup sederhana untuk dikuasai oleh kebanyakan orang dalam SATU atau beberapa menit

Aman: “Hijau” metoda-metodanya TANPA risiko keracunan ataupun efek samping

- Dapat membuat praktisi menjadi lebih ramping, tinggi dan tampak menawan.

- Dengan latihan yang tekun, anda tidak mudah jatuh sakit lagi!

Berlaku Universal: Terbukti efektif pada beragam penyakit pada divisi kedokteran modern, baik akut atau kronik, fisik atau mental.

Lakukan Sendiri: Latihan dapat dilakukan secara mandiri dan mudah diakses oleh semua orang. Anda dapat lakukan *Paidalajin* secara mandiri, dengan atau untuk orang lain. Dan pada dasarnya anda bisa lakukan itu kapan saja dan dimana saja.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Biaya rendah/gratis: Bagi penyembuh mandiri *PaidaLajin*, hanya perlu sedikit atau tidak perlukan “investasi keuangan” untuk dapatkan kesehatan yang baik. Hal ini dapat secara signifikan mengurangi pengeluaran medis individu dan pemerintah di seluruh dunia.

Setiap jenis penyakit ini disebabkan tersumbatnya Meridian. Untuk menyembuhkannya, buka sumbatan Meridian dan kembalikan aliran bebas Meridian.

Bagaimana *Paida* bekerja?



Paida sudah sejak lama dipraktikkan dalam sejarah Tiongkok sebagai cara mengungkapkan dan menyembuhkan cedera lama, penyakit-penyakit masa lalu, dll.

Menepuk kulit = Membersihkan racun-racun dan sumbatan di dalam tubuh



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Dengan menepuk/menampar kulit pada bagian berbeda, limbah racun dan sumbatan-sumbatan dari cedera, penyakit-penyakit yang disebabkan faktor eksternal (angin, dingin, kering, lembab, panas, dll), perasaan negatif, pengobatan dan racun-racun lainnya naik ke permukaan dan dibersihkan, tersembuhkanlah penyakit-penyakit.

Bagaimana lakukan *Paida*

- ◆ *Paida* langsung pada kulit dengan tamparan yang solid, gunakan telapak tangan dan jari. Jaga kondisi pikiran positif dan tetap fokus selama *Paida*. Lakukan secara bertahap dari lembut sampai keras, lakukan terus-menerus untuk detoksifikasi satu area secara menyeluruh sebelum pindah ke berikutnya. Anda dapat menggunakan alat untuk bertepuk di area yang tidak terjangkau tangan.
- ◆ Yang terbaik lakukan *Paida* sendiri dengan menampar relatif keras; *Paida* satu sama lain bermanfaat meningkatkan kesehatan dan membangun hubungan yang lebih akrab. Gunakan tepukan lembut bagi anak-anak, para orang tua, orang yang lemah atau sangat sakit. Efek penyembuhan *Paida* yang lembut tapi dalam waktu lama bisa sebagus energi tinggi *Paida*.
- ◆ Gunakan kepalan tangan untuk memukul daerah berdaging tebal atau untuk mengurangi kebisingan *Paida*.
- ◆ Lanjutkan tepukan setelah *Sha* muncul, dan rasa sakit *Paida* akan terasa lebih ringan kemudian. Ketika semua limbah beracun di satu area yang muncul, terus menampar dapat membuat *Sha* segera terlarutkan.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- ◆ Orang-orang yang lemah dan rapuh secara bertahap dapat membangun kekuatannya dengan lebih *Paida*

Panduan-panduan untuk *Paida*

Untuk penyembuhan cepat, *Paida* lebih banyak, lebih keras dan lebih lama.

Untuk penyembuhan lebih lambat, *Paida* lebih sedikit, lebih lembut dan sebentar.

Untuk tetap seperti apa adanya, JANGAN lakukan *Paida*.

Mengapa *Paida* begitu menyakitkan?

- ◆ **“Meridian yang tersumbat menyebabkan rasa sakit, meridian yang tidak tersumbat menghalau rasa sakit”** Rasa sakit dari *Paida* menunjukkan buruknya sumbatan pada meridian sesuai bagian yang ditampar. Dengan setiap sakitnya tamparan, meridian-meridian terbuka dari sumbatan secara bertahap – itulah mengapa kita katakan sakit dari *Paida* adalah “obat terbaik”
- ◆ Terasa lebih sakit ketika limbah racun timbul ke permukaan berupa bercak-bercak berwarna dari *Sha*. Rasa sakit akan berangsur akan surut dengan berlanjutnya tamparan. Ketika area yang ditampar sudah bebas dari sumbatan, anda akan merasakan lebih nyaman dan inginkan tambahan tamparan dan lebih keras.
- ◆ Orang yang sehat dan bagian tubuh yang sehat tidak rasakan terlalu sakit bahkan dengan *Pida* yang keras. Sebaliknya, malah



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

merasa sangat nyaman dan inginkan tamparan-tamparan yang lebih kuat.

Bagaimana mengurangi rasa sakit dari *Paida*?

- ◆ Ketika lakukan *Paida*, utamakan gerakan pada sendi siku, jangan lengan atas dan sendinya. Hal ini tidak hanya mengurangi rasa sakit dari *Paida* tapi juga anda bisa lakukan tamparan untuk waktu yang lama tanpa merasa lelah.
- ◆ Lakukan tamparan lemah di saat awal, tambahkan intensitas bertahap ketika area yang ditampar menjadi hangat dan lebih baik beradaptasi dengan *Paida*.
- ◆ *Paida* di cuaca hangat atau ketika badan sedang hangat (setelah rendam kaki, mandi, sauna, dll). Limbah racun (*Sha*) keluar lebih cepat dan tidak terlalu sakit.

Diagnosa *Sha* berdasarkan warna

Sha (痧; pinyin: shā): Juga “Darah teracun”, limbah dari sirkulasi mikro, terlihat sebagai bercak-bercak berwarna merah, ungu, biru atau hitam atau bahkan lapisan serbuk putih selama dilakukan *Paida*, kop atau terapi eksternal lainnya.

Terdapat empat macam racun dalam “*Sha*”:

- ◆ Racun-racun sebagai hasil dari kekuatan lingkungan eksternal seperti dingin membeku dan “hangat lembab”
- ◆ Racun-racun dari penyakit-penyakit.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- ◆ Racun-racun obat dari pengobatan jangka panjang. Bau kimia yang timbul selama *Paida* adalah bukti dari detoksifikasi.
- ◆ Racun-racun dari pikiran dan emosi negatif, lebih beracun daripada racun-racun dari obat-obatan, dan penyebab utama beragam penyakit.

Warna-warna dari *Sha* mempunyai implikasi sebagai berikut:

- ◆ **Kulit memerah:** sehat, normal.
- ◆ **Merah:** “panas tak nampak”; lebih umum ditemukan pada orang-orang dengan kondisi “kurang sehat”
- ◆ **Merah keunguan:** “panas menetap”, rentan terhadap nyeri.
- ◆ **Biru Kehijauan:** “berdahak dan basah”, cenderung mudah lelah.
- ◆ **Hitam Keunguan:** sumbatan dan peradangan, indikasi racun-racun terakumulasi dan meridian-meridian tersumbat berat.
- ◆ **Hitam:** nampak kebanyakan pada mereka yang berpenyakit kronis dan kritis, atau mereka yang menjalani pengobatan berkepanjangan.



Begitu banyak *Sha* keunguan dan hitam, dengan selapis bubuk putih di atasnya – hal ini merupakan risiko kesehatan yang serius, yang mungkin tidak anda sadari jika ini menetap di dalam tubuh.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Catatan:

Tidak perlu panik, merasa jijik atau merasakan hal yang negatif melihat gambar-gambar *Sha* di tubuh anda ataupun orang lain. Bergembiralah dan bersyukur bahwa racun-racun dan limbah sudah dikeluarkan daripada menetap di dalam tubuh.

Prinsip-prinsip umum diagnosa dari warna *Sha*:

- ◆ *Sha* muncul hanya jika ada penyakit.
- ◆ Jumlah *Sha yang* muncul menunjukkan beratnya penyakit.
- ◆ Intensitas dari warna *Sha* menunjukkan jumlah limbah racun yang ada di dalam tubuh.
- ★ Terkadang, *Sha* muncul dengan benjolan. Terlepas apapun nama penyakitnya, ketika penderitaan berat teratasi melalui *PaidaLajin*, kekuatan penyembuhan mandiri bekerja
- ◆ *Sha* hanya muncul dimana penyakit (penyakit tersembunyi) memang ada, menunjukkan masalah-masalah dengan organ-organ dengan meridian pada area terkait, dan proses detoksifikasi berjalan. Karenanya, *PaidaLajin* berperan sebagai diagnosa dan terapi secara bersamaan
- ◆ Semakin parah sumbatan meridian-meridian, semakin cepat *Sha* muncul dan semakin gelap warnanya. Jumlah *Sha* yang muncul menunjukkan jumlah limbah racun di dalam tubuh, yakni warna semakin gelap, lebih banyak racun-racun, dingin terselubung, panas dan adanya elemen-elemen patogen lainnya.
- ◆ Beberapa *Sha* beredar di dalam tubuh. Ini menunjukkan bahwa *Qi* (energi hidup vital mengatur aliran darah, sesuai dengan pengobatan



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Tiongkok) dan sirkulasi darah teratur dengan baik, dan membuktikan efek penyembuhan dari *Paida*.

◆ Beberapa mungkin awalnya memiliki *Sha* merah, *Paida* dilanjutkan, titik-titik gelap, muncul bercak atau garis, dan pada kasus-kasus berat bahkan gelap, muncul benjolan keras. Pada kasus-kasus lainnya, khususnya pada penyakit serius, *Sha* tidak muncul dengan mudah karena *Qi* lemah dan gagal merangsang sirkulasi darah. Pada kasus semacam ini, *Paida* diulang beberapa kali dengan intensitas lebih tinggi dan durasi lebih panjang sebelum *Sha* secara bertahap dikeluarkan. Akhirnya, bagi mereka yang memiliki *Qi* dan aliran darah yang lemah tapi kulit kasar dan daging tebal dimana racun-racun terkubur di dalam, karenanya mereka akan mengalami kesulitan lebih besar membuat *Sha* muncul.

◆ *Sha* bisa saja tidak segera keluar dengan mudah setelah beberapa sesi *Paida*, tapi dapat timbul kembali setelah beberapa kali upaya lebih dilakukan. Ini menunjukkan kondisi tubuh yang terus berubah, dan racun-racun bergerak di dalam tubuh.

◆ Jika *Sha* hanya muncul ketika seseorang menerima *Paida* dari orang lain, tapi tidak muncul saat lakukan sendiri, maka intensitas *Paida* sendiri/mandiri terlalu lemah dan durasinya terlalu pendek untuk dapatkan efek.

◆ Mereka yang jatuh sakit akan dapatkan munculnya *Sha* dimana sebelumnya tidak muncul, dan *Paida* lebih terasa sakit pula. Yang lainnya, dapatkan lebih banyak *Sha* hanya setelah *Paida* yang intensif atau terima *Paida*. Ini dikenal sebagai reaksi penyembuhan, dimana penyakit-penyakit dan cedera masa lampau dibawa ke permukaan dan disembuhkan secara menyeluruh.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Apa yang harus dilakukan ketika *Sha* muncul?

Lanjutkan dengan *Paida*, da *Sha* akan cepat larut; kalau tidak, akan menghilang dengan lambat.

Apakah pembuluh darah pecah saat *Sha* muncul?

Tidak. Lanjutkan tamparan pada area yang sama antara 1-3 jam dan *Sha* akan terlarut, petunjuk sempurna bahwa *Sha* bukanlah suatu tanda pembuluh darah yang pecah.



Pengecualian: Bagi penderita penyakit kulit, For someone with skin diseases, terutama psoriasis, efek penyembuhan akan lebih baik ketika *Paida* dilanjutkan sampai kulit pecah dan berdarah; bagi pasien-pasien hipertensi dan masalah-masalah jantung, pendarahan mengurangi tekanan darah, menyembuhkan sakit kepala dan melegakan tekanan dada lebih cepat

Yang terbaik pada saat ini adalah tidak lakukan apa-apa – secara alamiah akan sembuh tanpa pengobatan. Jangan khawatir akan peradangan. Seseorang akan sembuh secara mandiri dan menyeluruh dengan memperpanjang *Paida* dan mgulang-ulang.

★ Selama *Paida*, tangan penampar tertampar juga. Ketika timbul *Sha*, pecah, timbul lecet berair, berdarah di tangan, it adalah HADIAH TAMBAHAN! Semua itu akan mereda tanpa pengobatan tertentu.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Apakah *Sha* sama dengan memar seperti akibat berkelahi?

Secara alamiah keduanya sama sekali berbeda – memar akibat dari berkelahi a disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah; sedangkan *Paida* secara sukarela, normalnya pembuluh darah tidak pecah.

Selain itu, perkelahian adalah tindakan membahayakan, sedangkan *Paida* adalah berniat baik. Dengan pemikiran yang berbeda dalam benak, efeknya secara alami akan berbeda. *Paida* satu sama lain yang bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat, dan dapat meningkatkan keakraban anda juga!

Haruskah saya lanjutkan tamparan sampai *Sha* menghilang?

Itu sangat dianjurkan, tapi tidak harus.

Sha ditimbulkan selama *Paida* adalah darah beracun yang dikeluarkan dari pembuluh darah; terletak di bawah kulit, di dalam celah di luar pembuluh darah.

Darah di celah ini diidentifikasi sebagai zat asing oleh limfosit dan fagosit, dan dengan demikian diuraikan dan dikeluarkan dari tubuh melalui pernapasan, keringat, buang air kecil dan saluran lainnya.

Ketika limfosit dan fagosit yang berfungsi normal, *Sha* terurai dengan cepat; jika tidak maka diperlukan waktu lebih panjang. *Paida* secara teratur meningkatkan fungsi imunitas dari sel-sel ini, sehingga secara efektif dan cepat menghilangkan zat patologis. Ilmu kedokteran modern telah menemukan bahwa proses menghilangkan zat asing berbahaya dapat merangsang fungsi sistem kekebalan tubuh,



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengatasi stres dan memperbaiki jaringan yang rusak.

Paida area-area universal (Siku, Lutut, Tangan dan kaki) secara teratur

- ◆ Meridian- meridian tubuh yang utama melalui area-area universal ini, dan akupoin-akupoin dari meridian-meridian juga berlokasi disana. Karenanya, menampar area-area ini membuka sumbatan-sumbatan dan mengaktifkan semua meridian-meridian tubuh.
- ◆ Limbah racun cenderung menumpuk di sendi-sendi gerak, seperti halnya tikungan di sebuah sungai, pipa air atau jalan. Menampar sendi-sendi ini meningkatkan pembukaan sumbatan meridian-meridian.



Kiri: Apapun penyakitnya, **abaikan nama penyakitnya** dan mulailah dengan tamparan pada siku.

Kanan: *Sha* gelap pada seorang penderita reumatik (“kaki dingin tua”) dan radang sendi, sebagai indikasi terlalu banyak dingin dan basah di sendi lutut. Satu sesi *Paida* (30 menit – 1 jam) dapat meredakan gejala, dan dapat disembuhkan tuntas dengan *Paida* berulang-ulang. Orang-orang dengan sakit punggung bawah dan kaki, *Paida* di lutut sampai 1 jam. Lakukan satu sesi dan sesi-sesi lainnya untuk penyembuhan. Yang terbaik tampar seluruh putaran lutut dan lakukan *Lajin* pula.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Kiri: Seorang perokok berat mengeluarkan darah beracun dari tangannya.

Kanan: *Sha* gelap dan bubuk putih di kaki seseorang yang menyatakan diri sebagai orang sehat – indikasi terlalu banyak dingin dan basah.

◆ **Manfaat tampanan tangan dan kaki:**

Tangan dan kaki berjarak jauh dari organ internal, sekaligus memiliki banyak akupoin. Juga merupakan reflexi holographic daerah-daerah dari organ-organ di dalam tubuh. Karenanya, menamparnya adalah aman dan sangat efektif memperbaiki berbagai penyakit-penyakit, termasuk masalah-masalah terkait dengan kepala, lima organ indera, dada, jantung, dan organ-organ lainnya.

★ Hal ini sangat efektif terutama pada orang-orang dengan tangan dan kaki dingin.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Paida kepala dan muka secara teratur



Secara berurut tamar kepala (sebaiknya pagi hari): Atas, samping, depan dan belakang kepala, kening dan muka. Anda dapat menggunakan telapak tangan hampa untuk metepuk daerah sekitar mata dengan sangat lembut.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

◆ **Manfaat-manfaat**

- *Paida* kepala dan muka (20menit-1 jam): Seluruh tubuh akan menghangat dan hangatnya akan menjalar sampai tumit, membuat anda bersemangat dan “ringan kepala”, dan memiliki mata berbinar serta muka kemerahan. Hal ini terutama baik untuk mereka yang mengalami tangan dan kaki dingin atau badan dingin.

- Meringankan masalah kepala/otak dan lima organ indera: sakit kepala, pusing, penyakit dingin, jantung dan serebrovaskular, stroke sequelae, depresi, insomnia, kelumpuhan wajah, masalah telinga, dll

- Memperbaiki atau menghilangkan masalah warna muka yang gelap, kerutan, jerawat, bintik-bintik penuaan, dll

★ Kami sangat menganjurkan agar setiap wanita lakukan *Paida* pada wajah 100-300 tamparan setiap pagi. Lebih banyak, lebih baik

***Paida* di Punggung dan Belakang Kaki (Sepanjang Meridian Kandung Kemih)**





PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Kiri: Penepukan belakang lutut dalam satu grup tiga orang anggota - suatu cara yang bagus untuk detoksifikasi, efektif untuk sakit punggung bagian bawah dan kaki, arthritis, dll.

Kanan: *Sha* di punggung.

◆ Manfaat-manfaat dari *Paida* di Punggung dan Meridian Kandung Kemih:

Meridian Kandung Kemih adalah jalur detoksifikasi terbesar di dalam tubuh. Memperpanjang waktu dan pengulangan *Paida* dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk membuang limbah-limbah beracun.

Paida bagian belakang kaki dan sepanjang tulang belakang, dari lembut sampai keras, 1-2 jam. Dapat anda lakukan dalam satu sesi atau lebih. *Paida* berulang dan *Lajin* secara gigih/tekun menciptakan efek penyembuhan terbaik.

★ JANGAN *Paida* di bagian Ginjal, atau gunakan tepukan lembut dilakukan sendiri

Dapatkah saya menepuk semua bagian tubuh? Bagian tubuh mana saja yang sebaiknya tidak di *Paida*?

◆ Anda dapat menepuk seluruh tubuh untuk detoksifikasi secara menyeluruh. Ini yang disebut “**Pembumihangusan / Carpet Bombing**” *Paida*.

◆ Anda bagi diri SENDIRI dapat dengan lembut menepuk leher, mata, telinga, pinggang (lokasi ginjal) dan area dimana organ-organ berada.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

JANGAN minta orang lain menepuk area-area ini, dan jangan tawarkan diri anda kepada orang lain untuk menepuk area-area ini.

Ini pertama kali saya lakukan *Paida*. Mengapa tidak ada *Sha*?

Alasan paling mungkin adalah anda “terlalu baik” terhadap diri sendiri, yakni menepuk terlalu lembut dan tidak cukup lama. Anda dapat lakukan tamparan lebih keras atau meminta orang lain mambantu anda lakukan *Paida*. Secara umum, *Sha* akan segera muncul.

Kemungkinan lainnya adalah kesehatan anda buruk, tidak cukup *Qi* dan darah, dan limbah racun terletak jauh di dalam, karenanya menjadi sulit untuk menarik keluar *Sha*. Lakukan *Paida* dengan gigih, lebih lama akan membantu.

★ Menarik kelua *Sha* BUKANLAH tujuan akhir dari *Paida*. *Paida* ditujukan sebagai cara mengaktifkan kekuatan penyembuhan mandiri dari diri kita sendiri, membuang limbah-limbah melalui berbagai saluran.

★ Untuk orang-orang yang sehat dan bagian-bagian tubuh yang tidak timbul *Sha* setelah beberapa putaran *Paida*, praktek teratur tetap sangat dianjurkan.

Dapatkah seorang yang lemah lakukan *Paida* di musim dingin? Adakah catatan tertentu yang harus diperhatikan?

Ya. Secara umum, *PaidaLajin* dapat dipraktikkan kapan saja, dimana saja, setiap hari sepanjang musim.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Jaga kehangatan selama Musim Dingin dan lakukan *Paida* secara bertahap, atau gunakan suatu alat untuk *Paida* tanpa melepas pakaian. Adalah lebih mudah lakukan *Lajin* di cuaca dingin.

Durasi dan Frekwensi dari *Paida*

- ◆ *Paida* dapat dipraktekkan kapan saja sepanjang hari. Yang terbaik jadikan sebagai suatu kebiasaan dan *Paida* di pagi dan malam, dan siang hari.
- ◆ Mereka yang memiliki masalah jelas, fokus pada area-area universal (siku, lutut, tangan dan kaki) dan area terkait dengan sakitnya sekurangnya 30 menit masing-masing. Sebagai contoh, mereka yang sakit lutut, frozen shoulder, masalah leher, sakit kepala dan insomnia dapat menepuk pada area-area universal sebanyak yang diinginkan.
- ◆ Mereka yang menderita penyakit serius, sebagai contoh, ketidakmampuan mengangkat bahu atau berjalan, atau didiagnosa psoriasis, gangguan jantung, hipertensi, diabetes, kanker, dll: *Paida* pada area-area universal dan area terkait gangguan sekurangnya satu jam, 1-3 kali sehari. Durasi bisa diperpendek sesuai dengan gejala yang berkurang.
- ◆ Mereka yang menderita penyakit-penyakit serius bisa mengalami munculnya *Sha* secara berulang-ulang. Normalnya, *Sha* tidak mudah muncul setelah beberapa sesi *Paida*; namun, tidak terkait apakah *Sha* muncul atau tidak, paraktek teratur sebaiknya dilanjutkan untuk membersihkan meridian-meridian, untuk dapatkan manfaat penyembuhan dan untuk memperthankan kesehatan yang baik.



Dimana sebaiknya saya lakukan *Paida*?

1. Area Universal (siku, tangan, lutut dan kaki)

Secara teori, semua bagian tubuh dapat ditampar. Namun, untuk meningkatkan kemanjuran, orang-orang mencari area-area yang terkait dengan penyakit mereka untuk di *Paida*. Karenanya, pertanyaan yang sering diajukan adalah, “bagian tubuh mana yang perlu saya *Paida* untuk sembuhkan penyakit saya?” Karena semua penyakit adalah manifestasi dari tersumbatnya meridian, mereka akan sembuh ketika sumbatan meridian terbuka. Orang-orang kemudian bertanya, “meridian yang mana yang harus dibuka pada kasus saya?”

Semua penyakit berasal dari penyumbatan meridian. Karenanya, semua penyakit dapat disembuhkan dengan membuka semua meridian-meridian di tubuh, karenanya, *Paida* pada area-area universal adalah seperti “pembumihangusan” dari semua meridian. Hal ini sebagai bagian-bagian pertama di *Paida* untuk terapi semua jenis penyakit.

Hal-hal penting untuk diamati:

Ketika menampar siku atau lutut, semua area termasuk sisi depan, belakang, kiri, kanan ditampar secara keseluruhan.

Cara terbaik untuk *Paida* bagian belakang tangan adalah menaruh satu tangan di atas lutut, dan *Paida* tangan tersebut dengan gunakan telapak tangan lainnya.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Ketika *Paida* kaki, diperlukan *Paida* sisi dalam dan luar pergelangan kaki, dan bagian atas dan telapak kaki.

2. Area-area terkait penyakit

Setelah *Paida* area universal, boleh dilanjutkan *Paida* area terkait penyakit. Harap dicatat: semua jenis *Paida* akan memberikan efek yang lebih baik bila dikombinasikan dengan *Lajin*.

◆ **Penyakit kepala dan organ terkait, seperti tuli, tinnitus, gangguan pendengaran, masalah mata, kelumpuhan wajah, sakit kepala, pusing, pilek, gangguan kardiovaskular, penyakit serebrovaskular, stroke sequelae, depresi, insomnia, dll:** *Paida* seluruh kepala dan muka.

◆ **Leher, tungkai dan nyeri sendi dan masalah terkait lainnya:** *Paida* bagian yang sakit, terlepas dari nama penyakit sebagaimana didefinisikan dalam pengobatan modern. Karena bagian ini terletak jauh dari organ internal, *Paida* dengan keras adalah aman dan menguntungkan selama rasa sakit dapat ditolerir. Mereka yang tidak memiliki cukup kekuatan mungkin bisa meminta orang lain melakukan *Paida* bagi mereka.

◆ **Gangguan kardiovaskular, kelumpuhan pasca stroke, penyakit paru-paru, penyakit kelenjar susu, asma, dan penyakit kelenjar tiroid:** Fokus *Paida* bagian dalam lengan dan pergelangan tangan, ketiak, daerah di sekitar tulang selangka, dan seluruh paha dan betis. Benjolan payudara jinak dapat ditampar langsung, bahkan jika ukurannya sebesar telur.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- ◆ **Gangguan Ginekologi (seperti tumor daging rahim, kista ovarium, nyeri haid, dll), gangguan laki-laki (seperti gangguan prostat, impotensi, ejakulasi dini, dll), gangguan sistem reproduksi dan saluran kencing:** Fokus lebih pada pangkal paha (di mana lebih banyak racun menumpuk, dan di mana meridian, pembuluh darah, saraf, pembuluh limfoid terkumpul), paha bagian dalam, perut bagian bawah dan kedua sisi betis.

- ◆ **Luka lama, luka atau patah tulang karena jatuh, olahraga, atau kecelakaan lainnya, dll .:** *Paida* langsung pada daerah bermasalah, misalnya di bekas luka atau jahitan luka yang telah sembuh. Ini adalah proses "memanggil kembali wujud penyakit masa lalu". Berhati-hatilah untuk menyesuaikan intensitas, dan sebaiknya anda harus *Paida* setiap daerah untuk tidak kurang dari 20 menit.

- ◆ **Gatal:** *Paida* langsung pada area bermasalah, siku bagian dalam, bagian dalam atas sendi lutut, bagian luar paha sambil berdiri lurus (termasuk akupoin Fengshi, di mana jari tengah tangan terletak secara alami ketika diturunkan menyentuh paha).

- ◆ **Diabetes, tumpukan, sembelit, obesitas, gangguan pencernaan, dan hampir semua penyakit kronis organ internal, seperti hati, ginjal, limpa, dll .:** *Paida* dengan keras perut bagian bawah, sisi dalam dan luar paha dan betis, pangkal paha, dan daerah obesitas untuk waktu yang lama. Anda juga dapat menggunakan kepalan untuk memukul area-area tersebut, atau menggunakan sisi tangan Anda untuk membacok pangkal paha. Metode ini mengurangi kebisingan tapi penetrasi kuat.

- ◆ **Semua jenis gangguan akut:** Langsung *Paida* sesuai akupoin atau meridian, buat referensi dengan metode pemilihan akupoin.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Misalnya: radang perut akut, perut kembung: *Paida* pada akupoin Zusanli; serangan jantung akut atau penyakit yang dapat menyebabkan pingsan: *Paida* pada akupoin Neiguan dan siku bagian dalam; untuk dingin atau demam: *Paida* pada atas kepala, Dazhui akupoin, dan siku bagian dalam; mabuk: menampar pada siku bagian dalam.

Area universal dan area-penyakit terkait yang disebutkan di atas bukan kombinasi yang sempurna, hal ini disediakan hanya untuk referensi Anda. Karena penyakit-penyakit kompleks, untuk efek terbaik, *Paida* seluruh tubuh, termasuk area universal, kepala, kaki, ketiak, pangkal paha dan badan. Ini tidak berarti *Paida* semua area dengan singkat dalam satu sesi, sebaliknya, salah satu area ditampar secara menyeluruh sebelum pindah ke area yang lain.

Beberapa catatan mengenai *Paida*

- ◆ **Hindari angin dan dingin selama *Paida***
- ◆ **Hindari mengarahkan kipas angin atau AC ke arah anda selama *Paida***, agar dingin tidak masuk ke dalam tubuh melalui pori-pori terbuka, yang bisa menyebabkan penyakit baru. Jika AC harus digunakan, suhu harus dinaikkan menjadi tidak kurang dari 26 derajat.
- ◆ **Ingatlah untuk minum cukup air sebelum dan sesudah *Paida***. Sebaiknya minum larutan jahe dan Ang Cho (Kurma Merah China) sebelum dan sesudah *Paida*. Juga bisa minum air hangat untuk mengganti cairan tubuh yang hilang, untuk mencegah pusing atau kelelahan, dan meningkatkan metabolisme. Minum hanya jika anda haus dan minum yang hangat.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

◆ Hindarkan mandi atau menyiram tubuh setelah *Paida*

Dalam cuaca dingin, ketika tidak ada atau hanya sedikit berkeringat, sebaiknya tidak mandi pada hari *Paida*. Karena *Qi* dan aliran darah dalam tubuh secara otomatis meningkat setelah *Paida*, sebaiknya tidak mengganggu proses ini. Namun, tidak masalah untuk berendam di air panas atau mandi air hangat, karena kulit di seluruh tubuh menghangat, hal ini akan meningkatkan *Qi* dan aliran darah, dan *Sha* akan hilang lebih cepat sebagai hasilnya. Mandi bersiram shower tidak disarankan.

Ketika hari panas dan ada banyak berkeringat, mandi satu jam setelah *Paida* diperbolehkan. Jangan mandi dengan air dingin. Sampo dan shower gel yang mengandung bahan kimia harus dihindari.

◆ *Paida* untuk mereka yang memiliki permasalahan kulit

Bagi mereka dengan penyakit kulit seperti psoriasis, ruam dan gatal, *Paida* dengan keras pada daerah yang terkena untuk waktu yang lama untuk dapatkan manfaat. Untuk psoriasis, daerah yang terkena harus ditampar sampai kulit pecah, dan darah serta cairan tubuh terpancar. Ketika berkoreng dan kulit baru bertumbuh, penyakit ini akan sembuh.

◆ Jangan gunakan *Paida* untuk mengobati trauma atau luka bernanah.

Paida bagi mereka dengan diabetes, varises dan pembengkakan pada tungkai bawah:

Bagi penderita diabetes, *Paida* harus lembut dan lambat karena kulit dan pembuluh darah mereka lemah dan rapuh. Bagi mereka penderita



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

varises dan pembengkakan pada tungkai bawah, lebih baik bagi mereka dilakukan *Paida* dengan lembut dari bawah ke atas, sehingga mempercepat aliran darah.

◆ **Dan jangan lakukan *Paida* keras pada mata, telinga, leher dan di lokasi adanya organ internal, tumor, dll.**

Namun, meridian di area universal (siku, tangan, lutut dan kaki) terkait dengan organ internal, daerah-daerah tersebut dapat ditepuk untuk mengobati penyakit yang berhubungan dengan organ-organ internal. Tetap berteguh, *Paida* berkepanjangan area universal telah membantu orang menyembuhkan diri berbagai penyakit kronis seperti penyakit hipertensi, diabetes dan jantung.

◆ **Ketika *Sha* muncul, yang terbaik adalah lanjutkan tamparan sampai keluar secara menyeluruh dan pudar/hilang.** Proses ini dapat memakan waktu yang lama, kadang-kadang lebih dari satu jam. *Paida* berkepanjangan membantu *Sha* memudar lebih cepat. Daerah tertampar mengumpulkan lebih *Qi* dan darah, dan memfasilitasi alirannya dan proses detoksifikasi. Bahkan jika Anda berhenti *Paida* setengah jalan, dalam beberapa jam atau beberapa hari, *Sha* secara alami akan hilang. Hanya membutuhkan waktu yang lebih lama.

Jika *Sha* menghilang cepat, itu merupakan indikasi kesehatan yang baik. Biasanya, *Sha* pada anak-anak, orang-orang muda dan sehat menghilang lebih cepat; sedangkan pudar lebih lambat pada orang tua dan pasien sakit parah. Setelah *Sha* muncul, daerah yang sama bisa ditampar lagi keesokan harinya, meskipun dapat lebih menyakitkan. Anda dapat beralih menampar bagian tubuh lainnya, dan tunggu sampai *Sha* menghilang untuk memulai putaran kedua *Paida* pada daerah yang sama.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

◆ Kenyataan bahwa *Sha* muncul dan menghilang selama dan setelah Paida menunjukkan bahwa *Sha* bukanlah pembuluh darah yang pecah. Sebaliknya, zat beracun dalam darah sedang dilarutkan oleh *Qi* yang ditingkatkan, dan dikeluarkan melalui pori-pori kulit, lubang lainnya dan saluran detoksifikasi. Keringat, air mata, hidung meler, urine, tinja, bau dari kulit dan ekskresi lainnya adalah semua tanda-tanda terjadinya detoksifikasi.

◆ Kulit memerah, membengkak dan munculnya *Sha* gelap yang muncul selama Paida dapat terlihat mengerikan. Misalnya, beberapa orang tidak bisa memakai sepatu mereka akibat kaki mereka membengkak setelah Paida. Ini adalah reaksi penyembuhan yang baik, dan sistem penyembuhan mandiri bekerja lakukan detoksifikasi. Lanjutkan Paida. Jangan panik bahkan jika kulit rusak dan darah merembes keluar. Paida untuk sementara membuang darah beracun dan cairan. Berikutnya pindah untuk menampar di daerah yang berdekatan.

Beberapa orang menganggap penampilan *Sha* sebagai tanda perdarahan di bawah kulit. Ini adalah kesalahpahaman. Ketika diperiksa dengan peralatan medis, pembuluh darah besar di daerah dengan banyak *Sha* tetap utuh. Dan, jika Anda menampar pada bagian tubuh yang sehat, tidak ada *Sha* atau darah akan keluar. *Sha* dan pendarahan selama dan setelah Paida adalah bagian dari proses penyembuhan diri. "Tidak ada kerusakan, tidak ada konstruksi".

◆ **Jangan lakukan *Paida* dengan keras pada organ dimana terdapat sel kanker.**



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Namun, meridian di area universal (siku, tangan, lutut dan kaki) terkait dengan organ internal, daerah-daerah tersebut dapat ditepuk untuk mengobati penyakit yang berhubungan dengan organ-organ internal. Tetap berteguh, *Paida* berkepanjangan area universal telah membantu orang menyembuhkan diri berbagai penyakit kronis seperti penyakit hipertensi, diabetes dan jantung.

Larangan-larangan

Paida dilarang pada kasus-kasus berikut:

- ◆ Mereka yang cenderung mudah berdarah atau mereka dengan kelainan darah, seperti penyakit pendarahan, thrombopenia (terlalu sedikit trombosit dalam darah), kanker darah, Henoch-Schonlein purpura (HSP), dll
- ◆ Wanita saat mengandung. (walaupun, banyak wanita mengandung dan menyusui mendapatkan manfaat dari *PaidaLajin*.)
- ◆ Mereka penderita diabetes berat atau trauma kulit, dengan bisul dan cairan terpancar secara nyata.
- ◆ Mereka yang Koma, atau mengalami cedera akut, infeksi berat, patah tulang baru dan keseleo baru.
- ◆ Mereka penderita benjolan yang tidak dikenal atau penderita tumor ganas.
- ◆ Mereka yang alergi terhadap nyeri.
- ◆ Pasien dengan ablasi retina, hindarkan menepuk pada mata.
- ◆ Mereka yang dilarang lakukan *Paida* oleh dokter



- ◆ Mereka yang menolak atau tidak percaya *Paida*.

Manfaat-manfaat dari *Lajin* (Pergangan)

Pengobatan Tiongkok mengatakan bahwa "memperpanjang Jin (tendon dan ligamen) senilai satu inci akan memperpanjang hidup selama 10 tahun" dan bahwa "keselarasan yang baik antara tulang-tulang dengan fleksibilitas dalam tendon dan ligamen akan meningkatkan aliran bebas *Qi* dan sirkulasi darah."



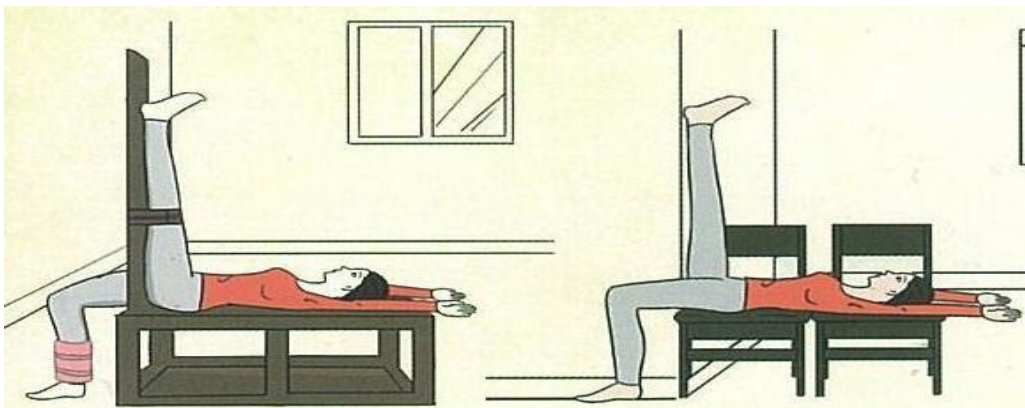
Lajin cukup cepat memperbaiki sakit punggung bagian bawah dan kaki, nyeri haid, frozen shoulder, tonjolan disk lumbar, dll



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Lajin berguna sebagai diagnosa dan pengobatan. Mereka yang memiliki banyak masalah kesehatan cenderung menderita kontraksi urat yang parah.



Melakukan *Lajin* dalam posisi berbaring membantu membuka sumbatan semua meridian dalam tubuh. Jika tidak ada bangku *Lajin* yang tepat, kursi dapat digunakan sebagai pengganti sementara (untuk melakukan *Lajin* dengan sudut dinding atau kusen pintu).

◆ **Postur standard *Lajin* pada posisi berbaring:** Berbaring datar di bangku *Lajin* (kursi), dengan kedua lengan terentang lurus ke belakang dan dekat dengan telinga; kaki yang diangkat harus sejajar dengan tiang, dan bagian belakang lutut harus membentang lurus; kaki yang tidak diangkat harus berada pada sudut 90 derajat dengan tiang,



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

dan diputar sedikit ke dalam; telapak kaki yang diturunkan harus di lantai; gerakkan kedua kaki lebih mendekat bersamaan; bokong harus ditekan ke tiang, dengan sendi pinggul pada kedua sisi datar di bangku (atau kursi).

◆ Bungkus (gunakan celana panjang) pada kaki yang diangkat, dan bebaskan karung pasir di kaki yang diturunkan atau kedua kaki. Teruskan peregangan setelah terasa sakit, bengkok, pegal dan sensasi mati rasa dirasakan.

◆ Pada awalnya, adalah normal tidak mampu melakukannya dalam postur standar. Dengan gigih, praktek ssetiap hari, secara bertahap memperpanjang waktu dan menambahkan lebih banyak beban, Anda dapat lakukan perbaikan atau menyembuhkan diri sendiri dari banyak penyakit.



Melakukan *Lajin* “gaya Y” secara teratur di lantai atau tempat tidur selama 15-30min setiap kali dapat membantu membuka blokir semua meridian dalam tubuh, khususnya meridian hati, limpa dan ginjal berikut Meridian sepanjang sisi dalam dari kaki, sehingga meningkatkan fungsi organ terkait.

★ Ini juga dapat membuat kaki lebih ramping!



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri



Kiri: Rilekskan kepala, leher dan bahu di tepi bangku *Lajin*, tempat tidur atau sebaris kursi untuk 3-5 menit setiap kali. Latihan teratur membantu meringankan kaku dan nyeri pada leher dan bahu.

Harap dicatat: Mereka yang menderita pusing, hipertensi, masalah-masalah pada jantung dan otak disarankan untuk TIDAK melakukan ini.

Kanan: Tidur tanpa bantal di tempat tidur yang relatif keras adalah, cara peregangan dan pengaturan kedudukan tulang yang alami dan lembut!

Sleeping without pillow on a relatively hard bed is a natural, gentle way of stretching and bone-setting!

★ Berjongkok adalah cara yang bagus untuk peregangan !

Apakah *Lajin* mempunyai efek samping?

Tidak ada, bukan dalam arti biasa.

Ada dua "efek samping" yang diinginkan: membuat praktisi lebih ramping dan menarik pandangan

Dan memang, mungkin ada beberapa efek samping yang tampaknya "tidak diinginkan", yaitu "reaksi penyembuhan".



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

★ “Reaksi penyembuhan” adalah tanda-tanda pemulihan. Suatu proses pengangkatan dan penghilangan masalah-masalah dari masa lalu, saat ini dan potensi masalah mendatang.

Akankan *Lajin* menyebabkan kerusakan tendon dan otot?

◆ *Lajin* adalah latihan yang alami dan rasional. Rasa sakit, mati rasa, nyeri, sensasi pembengkakan dan reaksi lain menunjukkan bahwa *Qi* dan darah tidak bisa mengalir lancar dalam tubuh, sehingga membutuhkan latihan *Lajin* untuk memfasilitasi kelancaran aliran keduanya.

◆ *Lajin* adalah latihan mandiri. Anda dapat menyesuaikan intensitas dan durasi agar tidak mencederai diri dari peregangan berlebihan, yaitu Anda tidak pernah dapat merusak tendon, ligamen atau otot dengan berlatih *Lajin*.

◆ Ketika Anda merasa nyeri selama latihan *Lajin*, ini menunjukkan bahwa ada sesuatu yang salah dengan tubuh Anda. Anda dapat lanjutkan dalam kisaran yang dapat anda tolerir dengan penyesuaian intensitas dan durasi yang fleksibel.

◆ Bagi pemula, penderita penyakit kritis dan orang lanjut usia tidak perlu meregang terlalu banyak di awal, namun secara bertahap durasi dan intensitas harus ditingkatkan.

◆ Beberapa orang mengatakan bahwa tendonnya selalu kaku sejak masa kanak-kanak. Faktanya, tendon kaku adalah alarm adanya kelainan fisik, yang menunjukkan bahwa ada sesuatu yang salah



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

dengan hati, karena hati mengatur Jin (tendon). Oleh karena itu, orang tersebut harus berlatih *Lajin*, lebih banyak daripada orang lain.

◆ Jika Anda tidak merasa sakit, mati rasa atau sensasi pembengkakan berapapun waktu atau apa pun posisi *Lajin* dilakukan, itu menunjukkan bahwa tulang Anda di posisi tepat dan Jin(tendon) Anda fleksibel, sehingga *Qi* dan darah dapat mengalir secara alami. Dalam hal ini, Anda tidak harus berlatih *Lajin*.

**Tulang saya keropos parah, bisakah saya lakukan *Lajin*?
Tulang saya lemah, apakah *Lajin* akan merusak tulang saya?**

Lajin dapat dipraktekkan. Perhatikan untuk perlahan masuk ke posisi *Lajin*, dan secara bertahap memperpanjang waktu dan menambah beban. Anda tidak perlu melakukan posisi “standard” sempurna pada latihan pertama.

Saya bungkuk, dan tulang belakang saya dislokasi, apakah tulang belakang saya perlu ditata lebih dulu sebelum *Lajin*?

Lajin sendiri adalah semacam penataan tulang. Dengan latihan terus-menerus dalam postur standar, tendon akan menjadi lebih fleksibel, dan tulang-tulang secara alami akan kembali ke tempat yang tepat. Jika Anda ingin melakukan penataan posisi tulang, silakan intensifkan latihan *Lajin* (lebih banyak waktu dan beban).



Mengapa *Lajin* merupakan semacam penataan tulang?

Tulang-tulang mengandalkan tendon dan otot di sekitarnya untuk menjaga keseimbangan mekanik. Kontraksi tendon menyebabkan ketidakseimbangan, yang menyebabkan dislokasi tulang. Ketika tendon kembali fleksibel dengan praktek *Lajin* terus-menerus dalam postur standar, keseimbangan mekanik akan pulih dan tulang yang dislokasi secara alami akan kembali ke posisinya.

Apa perbedaan *Lajin* dari yoga, traksi, tari, press kaki, split dan latihan peregangan lainnya?

- ◆ Perbedaan terbesar: *Lajin* sederhana, efektif dan mudah dipelajari, dan memiliki efek hampir segera dalam mengurangi nyeri pinggang, punggung dan nyeri kaki, dll
- ◆ *Lajin* dapat dilakukan setiap saat, di rumah atau di kantor, oleh hampir semua orang, pria dan wanita, tua dan muda, untuk pemeliharaan kesehatan atau penyembuhan penyakit secara mandiri, fisik atau mental, akut atau kronis.
- ◆ Salah satunya adalah saat lakukan gerakan-gerakan latihan peregangan lain rentan timbulnya cedera, sedangkan bila seseorang melakukan *Lajin*, ia dalam keadaan statis (baik *Lajin* dalam posisi berbaring atau berdiri), dan tidak memutar pinggang atau sendi, sehingga terhindar dari kemungkinan cedera.
- ◆ *Lajin* adalah latihan mandiri, dan seseorang dapat menyesuaikan waktu dan intensitas sesuai dengan kebutuhan dan toleransinya sendiri.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- ◆ Saat *Lajin*, tendon yang diregang lebih menyeluruh, termasuk tendon dari leher ke punggung dan pinggang, di belakang lutut, tumit, sendi pinggul dan sisi dalam dari kedua kaki, dan dengan demikian "pembumi-hangusan" pada semua sumbatan meridian dan area bermasalah di tubuh; Sebaliknya, latihan peregangan lain hanya untuk beberapa, tidak semua tendon.
- ◆ Anda dapat "melempar jatuh dua burung dengan satu batu", yakni menutup mata santai sepenuhnya, dengarkan musik atau bermeditasi selama *Lajin*.

Beberapa hal yang perlu dicatat tentang *Lajin*

- ◆ Hindari kontak dengan angin dan udara dingin dari luar ruangan saat berlatih *Lajin*. Hindari tiupan langsung AC atau kipas angin saat berlatih di dalam ruangan; berkeringat selama *Lajin* adalah menguntungkan, maka tidak perlu dengan sengaja didinginkan. Lutut dan pinggang tidak boleh terbuka karena selama *Lajin* tubuh rileks dan pori-pori terbuka. Cara terbaik adalah mengenakan kemeja lengan panjang dan celana panjang agar tetap hangat; jika tidak, udara dingin dapat mempengaruhi sendi dan menyebabkan tambahan penyakit.
- ◆ Tidak ada standar baku tentang intensitas atau berapa lama satu sesi *Lajin* seharusnya, bervariasi tergantung dengan umur dan kondisi seseorang. Prinsip keseluruhan: untuk efek yang lebih baik dan lebih cepat, lakukan peregangan dalam intensitas lebih tinggi dan durasi yang lebih lama. Bagi orang-orang yang menari atau berlatih yoga, atau memiliki tubuh yang sangat fleksibel, setiap kaki dapat diregang selama 30-50 menit atau lebih.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

- ◆ Jika, dalam posisi berbaring, telapak kaki Anda tidak bisa menyentuh lantai, Anda bisa gerakkan kaki yang diturunkan ke bawah sedikit ke samping untuk meringankan rasa sakit. Tetapi setelah dapat menyentuh lantai, tarik kembali dari samping untuk hindarkan jarak kedua kaki melebar.

- ◆ Orang dengan hipertensi, penyakit jantung, yang lemah atau orang lanjut usia harus lakukan dengan lebih lambat, karena rasa sakit yang disebabkan saat *Lajin* akan meningkatkan denyut jantung/nadi dan tekanan darah. Meskipun ini adalah reaksi normal, yang merupakan tanda-tanda perbaikan, disarankan untuk secara bertahap meningkatkan intensitas dan durasi. Sebuah bantal kecil dapat digunakan untuk menopang kepala untuk menghindari darah bergerak cepat ke otak.

- ◆ Jika, di tengah-tengah *Lajin*, seseorang alami mati rasa dan anggota badan menjadi dingin, pucat di wajah dan berkeringat dingin, ini dikenal dalam pengobatan Barat sebagai "Hiperventilation Syndrome". Hal ini dapat diatasi dengan menutup hidung dan mulut dengan kantong kertas atau plastik untuk membentuk sistem pernapasan tertutup. Gejala seharusnya mereda dalam lima menit dan seharusnya kondisi kembali ke normal.

- ◆ Perempuan boleh berlatih *Lajin* kapanpun saat dalam siklus menstruasi. Mereka yang menderita nyeri haid mungkin merasa lebih baik jika *Lajin* dipraktekkan selama periode tersebut. Wanita hamil tidak disarankan untuk melakukan *PaidaLajin*.

- ◆ *Lajin* paling baik dilengkapi dengan *Paida* untuk dapatkan efek yang lebih besar. Secara khusus, bagi mereka mengalami kesulitan



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

melakukan *Lajin*, *Paida* sendi, tangan dan kaki dapat membantu meringankan rasa sakit selama lakukan *Lajin*.

Mengapa saya merasa lelah dan mengantuk setelah *PaidaLajin*?

Ketika Anda berlatih *PaidaLajin*, sebagian *Qi* dan darah digunakan untuk membuka blokir dan memastikan sistem Meridian mengalir bebas. Tidur yang baik akan membantu.

Anda dapat minum larutan jahe dan Ang Cho sebelum, selama dan sesudah *PaidaLajin* untuk mengisi kembali energi (didihkan irisan jahe dan Ang Cho hingga 30 menit, Anda dapat menambahkan gula merah saat larutan didihkan siap).

Bolehkah saya lakukan *PaidaLajin* sambil lakukan hal-hal lain, seperti menonton TV, membaca buku, dan lain lain?

Metode penyembuhan mandiri *PaidaLajin* mungkin tampak sederhana, namun rahasia efek penyembuhan ajaib nya adalah perhatian penuh, praktek terus-menerus. Cobalah sebaik mungkin untuk fokus pada perubahan fisik dan mental dalam diri Anda selama dan setelah latihan. Semakin penuh perhatian dan makin positif Anda, semakin baik efeknya.

JADI, yang terbaik adalah tidak melakukan hal-hal lain yang dapat mengalihkan perhatian Anda.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

★ Ketika seseorang melakukan *Lajin*, dan ada orang lain menepukkan (*Paida*) pada ketiak, pangkal paha, dada atau daerah lain dapat dapatkan efek yang luar biasa!

Fenomena reaksi penyembuhan dan “penyakit-penyakit”

Berbagai reaksi terjadi selama *PaidaLajin*, misalnya, nyeri, pegal, mati rasa atau sensai pembengkakan, gatal, mengantuk, mual, dll. *Sha* hitam atau ungu (darah beracun/limbah beracun), pembengkakan merah dan memar kehijauan (berbagai bentuk *Sha*) mungkin muncul di daerah yang ditampar. Ini adalah tanda-tanda "reaksi penyembuhan", atau “curing curve responses”. Pada dasarnya hal-hal tersebut sama dengan reaksi pengobatan, akupunktur, moxibustion, atau *Qi Gong*.

Ketika reaksi penyembuhan terjadi, berbagai ekskresi mungkin dikeluarkan dari tubuh, misalnya muntah, keringat, ruam, bersendawa, angin, tinja, air mata, mendengus, dan sebagainya. Ini semua adalah tanda-tanda yang baik dari proses detoksifikasi. Tanggapan tubuh dalam pemulihan mungkin tidak menyenangkan, tetapi itulah tanda-tanda efek perbaikan. Sama seperti kegelapan sebelum fajar, semua itu adalah hadiah dari alam.

◆ Pertama-tama, "reaksi penyembuhan" berfungsi sebagai diagnosis mandiri yang akurat. Ini memberitahu kita, melalui berbagai gejala, bagian tubuh mana yang sakit. Ini termasuk asal dari sakit yang kita derita, penyakit atau cedera dari masa lalu, dan yang mengintai orang-orang sebelum benar-benar timbul. Kita mungkin tidak menyadari hal itu, tapi beberapa penyakit diyakini benar-benar sembuh sebenarnya tidak. Dalam kasus di mana penyakit tidak terdeteksi atau salah



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

didiagnosis, atau ketika seseorang berada dalam kondisi "sub-kesehatan" kondisi, *PaidaLajin* dapat cepat dan lengkap mendiagnosis, dimana Yang-*Qi* (*Qi* Positif) diaktifkan melalui praktek tersebut bertabrakan dengan yin-*Qi* (yang Merusak *Qi* / penyakit laten), menimbulkan berbagai gejala tidak menyenangkan.

◆ Kedua, reaksi penyembuhan terjadi ketika kekuatan penyembuhan mandiri tubuh melakukan tugasnya melindungi dan menyesuaikan diri, yang berarti bahwa pengobatan sedang berlangsung. Saat *PaidaLajin*, beberapa orang mungkin alami kondisinya membaik secara langsung; Namun, lebih mungkin bahwa seseorang akan perlu melalui fase "reaksi penyembuhan" ini sebelum perbaikan diperoleh, yaitu gejala akan muncul, dan kadang-kadang memburuk, sebelum perbaikan. Terlepas dari reaksi seperti nyeri, mati rasa, nyeri, sensasi bengkak dan gatal, mungkin juga menangis, bintik-bintik merah, ruam, lecet, pusing, sakit kepala, batuk, bersendawa, mual, muntah, dahak tebal, hidung meler, bersendawa, kentut, tinja dan urin bau, dll, yang semua tanda-tanda tubuh membuang limbah beracun. "Reaksi penyembuhan" yang lebih parah termasuk gemetar seluruh tubuh atau bahkan pingsan, seperti halnya, beberapa orang mungkin pingsan saat menerima pengobatan akupunktur. Penyakit masa lalu mungkin muncul dan memburuk selama proses *PaidaLajin*, misalnya, pasien penyakit jantung mungkin merasa lebih tidak nyaman di bagian jantung; pasien hipertensi mungkin alami tekanan darah yang lebih tinggi; penderita diabetes mungkin mengalami kadar gula darah yang lebih tinggi; pasien dengan masalah lambung dapat lebih menderita atas ketidaknyamanan perut; pasien dengan beragam rasa sakit mungkin merasa lebih menderita. Respon pemulihan ini adalah sebagai berkat-berkat yang langka, yang menunjukkan bahwa kekuatan penyembuhan mandiri adalah mengatur tubuh, detoksifikasi,



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

dan memproduksi "antibodi". Jangan menganggap reaksi yang baik seperti sebagai buruk; dan tidak mengambil penghargaan ini untuk hukuman. Hal terbaik yang harus dilakukan pada titik ini adalah untuk melanjutkan dan mengintensifkan *PaidaLajin*.

◆ Ketiga, dengan mengalami "reaksi penyembuhan", sifat penyakit dapat lebih dipahami. Penyakit dan respon pemulihan peringatan alami dari tubuh, mengatakan kepada kita bahwa penderitaan disebabkan oleh pemikiran, perilaku dan kebiasaan yang tidak tepat. Ini perlu diubah, atau kondisi akan memburuk. Orang-orang waspada terhadap penyakit, dan bahkan mungkin membenci atau mengutuk penyakit, karena gejalanya menyebabkan ketidaknyamanan atau bahkan penderitaan besar. Namun, apa pun yang diwujudkan dalam diri kita adalah baik, termasuk penyakit. Misalnya, demam adalah reaksi naluriah tubuh untuk mengusir dingin. Meredam demam dengan minum obat dapat menekan gejala sementara, tetapi bibit penyakit di masa depan tertanam; tekanan darah tinggi menunjukkan adanya sumbatan di meridian tubuh yang menghambat sirkulasi darah, respons jantung yang naluriah adalah meningkatkan tekanan untuk memungkinkan darah untuk melewati penyumbatan. Jika akar penyebab penyakit tidak tepat dipastikan untuk pengobatan yang ditargetkan, dan gunakan obat-obatan secara membabi buta untuk menekan gejala, tidak hanya penyakit tidak bisa disembuhkan, lebih banyak masalah akan muncul di kemudian hari. Orang-orang yang gunakan obat antihipertensi menyadari hal ini dari pengalaman mereka sendiri. Sifat respon pemulihan perlu dipahami agar sifat penyakit dapat dipahami. Sekarang kita memahami "penyakit" dan respons pemulihan adalah tanda-tanda naluri penyembuhan diri kita untuk mengasahi, melindungi, dan mengatur tubuh, kita harus



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

bersyukur atas mereka, dan tidak mengabaikan atau salah menafsirkan pesan-pesannya.

◆ Keempat, terjadinya "reaksi penyembuhan" adalah tes hati dan pikiran seseorang. Meskipun sifat keduanya "penyakit" dan "respon pemulihan" adalah sama untuk semua orang, apakah mereka dipandang sebagai sesuatu yang baik atau buruk, tergantung pada cara seseorang berpikir. Jika Anda negatif, khawatir, takut dan mudah untuk mengeluh, penyakit akan dianggap sebagai pintu menuju kematian; jika Anda positif, reflektif, bersyukur dan sangat mudah beradaptasi, maka penyakit akan dianggap sebagai tanda-tanda peringatan besar dan pintu untuk berumur panjang. Oleh karena itu, penyakit dan respon pemulihan adalah ujian untuk tubuh kita dan bahkan lebih lagi, untuk pikiran kita. Mereka adalah titik balik dalam hidup. Keduanya, penyakit dan respon pemulihan adalah reaksi naluriah kekuatan penyembuhan diri tubuh untuk mempertahankan kesejahteraan kita. Keduanya berbeda dalam hal bahwa penyakit adalah peringatan otomatis kekuatan penyembuhan diri, sedangkan "reaksi penyembuhan" adalah hasil dari tindakan proaktif untuk mengaktifkan dan meningkatkan kekuatan itu.

Dengan memahami penyakit dan respon pemulihan, kita dapat lebih memahami pentingnya kekuatan penyembuhan diri. Penyakit berasal jantung, dan disembuhkan melalui perubahan yang tulus. Ketika ketidaknyamanan dalam tubuh dipandang dengan negatif dan ketakutan, mereka dianggap sebagai "penyakit"; bila dilihat dengan positif dan rasa syukur, mereka dianggap sebagai "tanggapan pemulihan".



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Ketika respon pemulihan muncul, *PaidaLajin* harus dilanjutkan, karena khasiat pengobatan pada saat ini ditingkatkan. Praktek klinis terus membuktikan bahwa lebih parah tanggapan pemulihan, semakin baik efek penyembuhan diri. Jika *Qi* seseorang dan aliran darah terlalu lemah, dan reaksi yang terlalu berat, intensitas *PaidaLajin* dapat dikurangi, namun durasi dapat diperpanjang bersesuaian.

Pada waktu yang sama, larutan jahe dan Ang Cho ((didihkan irisan jahe dan Ang Cho selama sekitar 30 menit) dapat diminum untuk mengisi kembali energi; moksibusi dapat diterapkan untuk meningkatkan Yang-*Qi* (Positif *Qi*) dalam tubuh. *PaidaLajin* bisa dilanjutkan setelah *Qi* dan kekuatan terisi ulang. Hal ini sangat membantu dalam meningkatkan efek *PaidaLajin* pada mereka dengan *Qi* lemah, sakit parah, tua atau rapuh.

PaidaLajin harus dilanjutkan bahkan setelah penyakit sembuh. Latihan-latihan ini dapat diadopsi sebagai kebiasaan seumur hidup, sehingga kita bisa bebas dari kebutuhan obat, suntikan dan operasi. Berlatih *PaidaLajin* harian seperti makan makanan sehari-hari. Jika, tidak peduli seberapa intens *PaidaLajin* dipraktekkan, tidak ada rasa sakit, mati rasa, nyeri atau sensasi pembengkakan dirasakan, dan tidak ada respons pemulihan terjadi, ini menunjukkan bahwa tulang berada di posisi seharusnya dan tendon fleksibel, sehingga *PaidaLajin* tidak perlu dilanjutkan. Namun, bahkan diantara para guru yoga dengan tendon yang sangat fleksibel, tanda-tanda reaksi detoksifikasi seperti mati rasa mulai muncul ketika sesi *Lajin* diperpanjang melampaui 30 menit.

Tiga tahap reaksi penyembuhan

Umumnya, reaksi penyembuhan memiliki tiga tahapan sebagai berikut:

Mencari (potensi) penyakit



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Ketika *Qi* mengalir terhalang oleh hambatan yang lebih besar dari penyumbatan dalam tubuh dan tidak bisa menembus area bermasalah, maka secara otomatis *Qi* akan menemukan rute alternatif di sekitarnya untuk dilalui. Proses semacam itu berulang-ulang akan dilakukan ketika *Qi* bertemu penyumbatan lain di rute alternatif.

Upaya-upaya terus menerus dapat membantu tubuh membersihkan masalah yang kurang serius, sambil menunjukkan masalah yang lebih serius dimana saat itu tubuh belum cukup mengumpulkan kekuatan untuk mengusirnya.

Mengungkap Penyakit

Pada tahap pertama, mungkin sebagian besar meridian telah tersumbat. Proses penyembuhan mandiri *PaidaLajin* akan meningkatkan aliran *Qi* baik pada bagian-bagian tubuh atau keseluruhan. Hal ini akan memungkinkan tubuh yang terisi ulang oleh *Qi* untuk fokus dan membersihkan sisa masalah-masalah yang sudah teridentifikasi. Akibatnya, gejala berbagai masalah kesehatan akan memburuk, setelah itu diikuti pengungkapan dari segala macam penyakit yang ada.

Ini adalah tahap ketika tubuh melawan penyakit, dan juga yang paling kritis. Selama proses ini, tubuh akan menjadi buruk, dan gejalayang timbul akan semakin memperburuk. Jika Anda lakukan medical check up, maka hasil tes kemungkinan besar akan menunjukkan kondisi abnormal sementara. Itulah sebabnya tahap ini selalu dijuluki sebagai tahap "dà sǐ dà Huo" (大死大活, kematian dan kebangkitan) - memang, sampai batas tertentu, ini adalah kegelapan sebelum fajar merekah. Sayangnya, banyak orang gagal untuk memahami siklus penyembuhan ini dan menyerah saat setengah menjalani *PaidaLajin*.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Kita harus memahami bahwa tanpa melalui keadaan penderitaan yang mengerikan ini, adalah mustahil untuk memperoleh hidup baru, apalagi efek "pembongkaran tubuh secara besar-besaran" dan "peremajaan".

Mengalahkan penyakit

Setelah upaya *Qi* berulang-ulang untuk menembus area-area bermasalah dan dengan intensitas *PaidaLajin* yang lebih besar, energi tubuh akan berlanjut mendorong. Di bawah tekanan konstan aliran *Qi* yang semakin kuat, masalah (muncul dalam bentuk *Sha*) secara bertahap akan surut dan akhirnya menghilang. Pada saat yang sama, pasien akan merasa berbagai penyakit mereka mereda dan akhirnya akan pergi.

Menghapus ketidakjelasan tentang reaksi penyembuhan

Qi mengalir mengikuti hukumnya sendiri. Dan prosesnya tidak berubah mengikuti kehendak ataupun persepsi individu. Akibatnya, *PaidaLajin* dapat menyebabkan kecemasan pada orang-orang yang tidak mengerti bagaimana *PaidaLajin* bekerja. Beberapa bahkan mungkin keliru berpikir bahwa penyakit/gejala yang baru ditemukan disebabkan oleh *PaidaLajin*. Pada kenyataannya, penyingkapan tersebut adalah efek yang diinginkan *PaidaLajin*, yang memfasilitasi aliran *Qi* untuk mendeteksi penyakit yang dikenal maupun yang tidak dikenal di dalam tubuh. Dan seseorang tidak bisa begitu saja mengatasi dimana masalahnya, tetapi mengharuskan tubuh melalui proses penyembuhan yang komprehensif. Hanya dengan begitulah kemudian proses tersebut dianggap sebagai perbaikan tubuh secara lengkap.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Proses ini akan mengatasi tiga jenis penyakit, sebagai berikut:

1. Penyakit-penyakit masa lampau

Hal ini mengacu pada penyakit masa lalu yang beberapa mungkin telah lama disembuhkan. Namun, cedera yang disebabkan oleh penyakit tersebut mungkin belum sembuh sepenuhnya sebagai hasil dari perubahan struktur organ tubuh (misalnya, cedera operasi pada sendi) yang dibiarkan tanpa diketahui. Akibatnya, penyumbatan meridian di titik-titik tertentu mungkin tidak memungkinkan *Qi* melewati dengan mudah dan ini biasanya mengarah ke nyeri pada luka lama dan komplikasi lain yang berkaitan dengan penyakit masa lalu.

2. Penyakit-penyakit masa kini

Hal ini mengacu pada penyakit yang Anda sadari. Ketika *Qi* memukul tepat di area bermasalah, kita menderita gejala yang lebih parah.

3. Penyakit-penyakit masa mendatang

Penyakit di masa mendatang terbagi ke dalam tiga jenis:

Penyakit yang ada saat ini yang tidak terdeteksi karena kurangnya gejala yang jelas;

Penyakit yang tidak menampilkan gejala banyak pada tahap awal (misalnya melemahnya ginjal, pankreas, dll);

Penyakit yang mungkin potensial untuk timbul di masa depan.

Terlepas dari kenyataan bahwa kita mungkin tidak tahu tentang keberadaan penyakit-penyakit ini dalam tubuh atau bahkan mereka



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

tidak dapat ditelusuri, seseorang dapat merasakan kehadiran mereka saat reaksi penyembuhan terjadi.

Sebagai kesimpulan, bagi mereka yang ingin mencapai kesehatan pribadi melalui *PaidaLajin*, mengalami reaksi penyembuhan merupakan langkah penting menuju pencapaian kembali atas kesehatannya. Hanya ketika tahap ini tercapai, seseorang bisa sembuh dari semua penyakit masa lalu dan yang ada saat ini serta lebih terjamin masa depan kesehatannya.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Menggunakan *PaidaLajin* untuk Gejala Mendesak

Durasi *PaidaLajin* untuk Gejala Mendesak

Paida: Tampar pada satu bagian tubuh atau acupoint (lihat gambar) selama beberapa menit hingga lebih dari 30 menit, tergantung pada tingkat keparahan masalah.

Lajin: Regangkan satu kaki selama beberapa menit hingga lebih dari 30 menit, tergantung pada tingkat keparahan masalah.

PaidaLajin dalam Keadaan Darurat Tertentu

1. Masalah jantung akut, pingsan, pusing, sesak dada, sesak napas, sakit kepala, mabuk akibat guncangan, mabuk akibat minuman, heat stroke, penyakit ketinggian, mual, muntah, asma akut, gemetar tak terkendali, wajah pucat, berkeringat yang abnormal, Reaksi berlebihan (berlebihan sukacita, depresi, kontradiksi, kecemasan, kemarahan, mania), dll

Gunakan tangan Anda untuk menampar keras di siku bagian dalam dan Neiguan acupoint dekat pergelangan tangan (Jika hanya satu orang yang di tempat kejadian, menampar di kedua lengan, jika ada dua orang, tamparan di kedua lengan), dan lanjutkan menampar sepanjang seluruh sisi bagian dalam lengan.

Pusing bersamaan dengan kram

Selain menampar pada siku bagian dalam dan Neiguan acupoint, Anda dapat menampar bagian atas kaki.

Catatan:

Dalam kasus seseorang merasa pusing atau menjadi tidak sadar, apa pun nama atau penyakitnya, perlakukan sebagai mana halnya serangan jantung akut.



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Menampar secara bertahap dari lembut sampai keras. Dalam keadaan darurat, Anda dapat menggunakan pukulan keras.

2. Kram di tangan: Slap di Neiguan acupoint, siku bagian dalam, dan kedua sisi tangan;

Kram di sepanjang kaki dan kaki: Tampar pada siku bagian dalam, atas kaki, seputar lutut dan seluruh kaki bagian bawah.

3. Dingin, demam, batuk, pilek (termasuk pada anak-anak)

Tampar pada siku bagian dalam dan Dazhui acupoint (di persimpangan yang menonjol dari leher dan bahu), masing-masing selama 30 menit, lakukan secara bertahap dari lembut sampai keras. Untuk anak-anak, gunakan tamparan lembut, menampar dengan kasih, dan Anda juga bisa bertepuk sepanjang/seluruh tulang punggungnya hingga 30 menit.

4. Perdarahan hidung

Tamparan di siku bagian dalam dan punggung tangan.

5. Sakit tenggorokan, radang amandel

Tampar di bagian depan dan sisi leher, dada, punggung, tangan dan kaki.

6. Sakit gigi akut

Tampar pada bagian dalam siku dan punggung tangan (terutama acupoint Hegu, antara ibu jari dan jari telunjuk)

7. Sakit perut akut/kronis dan kembung, diare, keracunan makanan



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Tamparan di Zusanli acupoint, Neiguan acupoint, punggung tangan dan perut.

8. Sembelit, perdarahan hemoroid

Tamparan di punggung tangan.

9. Sakit punggung bawah dan nyeri kaki akut/kronik, pinggang keseleo

Tamparan di belakang lutut (termasuk Weizhong acupoint), dan sisi bagian dalam kaki; Lakukan *Lajin* dalam posisi berbaring.

10. Sakit liver dan/atau nyeri kandung empedu

Lakukan *Lajin* dalam posisi berbaring;

Menampar sepanjang sisi dalam dan luar kedua kaki.

11. Nyeri haid.

Lakukan *Lajin* dalam posisi berbaring, *Lajin* jongkok atau *Lajin* gaya Y selama 20-30 menit; Minum laurtan jahe dan ang cho, dan jaga agar tubuh tetap hangat; Menampar sepanjang pangkal paha dalam (groin), dan sisi bagian dalam paha dan lutut.

12. vagina gatal pada wanita

Menampar di daerah yang bermasalah (perineum).

13. Gigitan nyamuk atau serangga lainnya, ruam dan bermacam jenis gatal

Menampar langsung dengan tangan pada gigitan, ruam atau gatal-gatal. Untuk bagian tubuh yang tidak mudah untuk ditampar dengan tangan, dapat gunakan alat *Paida*.



14. pergelangan kaki akut dan keseleo lainnya

Tampar di daerah sekitar keseleo, dan lanjutkan menampar langsung di bagian yang cedera sampai rasa sakit keseleo itu hilang.

Catatan:

JANGAN menampar di bagian tubuh dengan patah tulang dan / atau luka terbuka



Siku bagian dalam



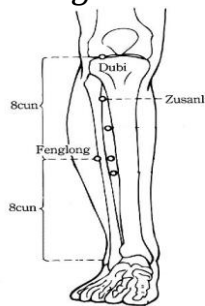
Neiguan



Hegu



Weizhong



Zusanli



Dazhui



Lajin in reclining posture



Squatting Lajin



Y-style Lajin



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

Peringatan

1. *Paida* dan *Lajin* dipromosikan sebagai metode penyembuhan mandiri, dan tidak dimaksudkan sebagai atau pengganti perawatan medis.
2. Anda dapat menggunakan *PaidaLajin* pada diri sendiri atau untuk orang lain. Ketika membantu orang lain, mintalah izin **sebelum** Anda melakukannya.
3. Secara umum, untuk *PaidaLajin*, lakukan secara bertahap dari lembut sampai keras. Dalam kasus sangat yang sangat mendesak, gunakan tamparan keras.
4. Nyeri, mati rasa, kesemutan, sakit, bengkak, gatal, sensasi hangat atau dingin dapat dirasakan selama dan setelah *PaidaLajin*. Bercak merah, ungu, biru dan / atau hitam dapat muncul di daerah yang ditampar. Akan bisa timbul ruam, bersendawa, kentut, tinja dan urin berwarna gelap dan bau. Ini adalah reaksi yang baik dari proses penyembuhan, tidak perlu khawatir.
5. Jagalah agar tubuh tetap hangat dan menghindari dingin dan angin selama dan setelah *PaidaLajin*.
6. Banyak orang biasa, dan dokter Pengobatan Cina serta Pengobatan Barat secara pribadi telah mengalami secara instan, efek ajaib *Paida* dalam mengatasi masalah akut. Dalam keadaan darurat seperti yang tercantum di atas, Anda tidak perlu panik atau menunggu bantuan, semua yang Anda butuhkan adalah sepasang tangan dan hati yang peduli didedikasikan untuk menyelamatkan diri sendiri atau orang lain.
7. Hal ini hanya untuk referensi Anda. Keputusan apakah akan menerapkan metode ini adalah kebijaksanaan Anda sendiri.

Hubungi kami

Emails: paidalajin@gmail.com (English)



PaidaLajin Penyembuhan Mandiri

paidalajin123@gmail.com (Mandarin)

hongchixiao@gmail.com (Mr. Hongchi Xiao's email)

Catatan: Daftar kontak kami di seluruh dunia selalu diperbaharui di website (dalam Bahasa Inggris).

Untuk informasi lebih lanjut tentang penyembuhan mandiri

***PaidaLajin*, silakan kunjungi:**

Chinese website:	www.paidalajin.com
English website:	www.paidalajin.com/en
U.S. website:	pailala.org
Deutsche link:	www.lajin-paida-deutschland.com
Chinese blog:	blog.sina.com.cn/yixingtx
Chinese Facebook:	拍打拉筋自愈法
English Facebook:	PaidaLajin
Youtube Channel:	PaidaLajin Self-Healing
Wechat No.:	paidalajin999